

QUINOA A LA MANDE

Quinoa betyder korn fra guderne. Det skal du da også have i din julemiddag.

Og tænk på de solstråler, kokosnødderne der er blevet til kokosmælk, har absorberet. Dem får du lov til at smage gennem kokosmælken sammen med korn fra guderne!

Du kan selvfølgelig godt bruge den traditionelle kirsebærsovs. Men du kunne også lave blåbær-pære-dadel-grøden og servere ovenpå quinoa à la manden.

Hvis du har brug for ekstra sødme, så overvej lidt xylitol eller erythritol. Og skal det være "ægte" sukker, så prøv palmesukker, der smager fantastisk, men ikke giver blodsukkeret en voldsom rutsjetur.

Inka-krigere spiste quinoa, inden de skulle i felten, fordi det gav dem optimal energi. Det er nok p.g.a. kombinationen af protein, en meget lav blodsukkerbelastning og godt med fibre. Det får du jo også her. Og den er heller ikke fuld af raffineret sukker.

DET SKAL DU BRUGE:

3 dl lys quinoa
6 dl vand
3 dl kokosmælk
1 dl jumborosiner
¼ tsk stødt kanel
1 knivspids vaniljepulver
⅛ tsk stødt muskatnød
⅛ tsk stødt nelliker
1 håndfuld hakkede mandler
1 hel mandel

*** *** ***

SÅDAN GØR DU:

Rist quinoa nænsomt i gryden. Det skal foregå ved allerlaveste varme og under konstant omrøring, så alle grynene brunes jævnt uden nogle brænder på.

Kom derefter vandet direkte ned i gryden og bring det i kog. Skru ned for vammen og lad quinoaen simre under låg ved mellem varme i 12-15 minutter indtil al vandet er opsuget.

Husk at røre et par gange, så grynene ikke brænder på.

Tilsæt kokosmælk, rosiner, kanel, vanilje, muskatnød og nelliker og lad quinoaen simre yderligere 12-15 minutter under omrøring, indtil den har suget al kokosmælken til sig.

Bland de goft hakkede mandler i, gem den hele mandel i quinoa á la manden, og stil den i køleskabet, til den skal serveres.

Velbekomme

